

11月 献立

2024年度 地域生活支援センターかのん

曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える					
月	4	18	朝食	/	/	/	月	11	25	朝食	/	/				
			夕食	ご飯 すまし汁 鶏の味噌漬け焼き お浸し 南瓜煮	鶏もも肉 豆腐	白米、南瓜				えのき、ほうれん草 人参	夕食	ご飯 味噌汁 大根と豚の角煮 ほうれん草白和え	豚バラ肉 豆腐	白米、ごま	大根、生姜、なめこ わかめ、小葱、人参 ほうれん草、蒟蒻	
火	5	19	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 切り干し大根煮	しらす 納豆	白米、油揚げ 麩	切り干し大根、人参 椎茸、わかめ	火	12	26	朝食	ご飯 味噌汁 野菜豆 もずく酢 フルーツ	大豆	白米、麩	玉ねぎ、人参、ごぼう 椎茸、もずく、フルーツ	
			夕食	ご飯 味噌汁 あじフライ 線キャベツ 醤油フレンチ和え	鱈	白米、パン粉 油、南瓜	玉ねぎ、キャベツ、コーン もやし、人参、きゅうり				夕食	中華丼 わかめスープ 大焼売	豚肉 鶏肉	白米、片栗粉 焼売の皮	玉ねぎ、わかめ、玉葱 人参、椎茸、絹さや	
水	6	20	朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き ひじき煮 フルーツ	鶏卵	白米、油揚げ	玉ねぎ、わかめ ひじき、人参、椎茸 フルーツ	水	13	27	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 きんぴらごぼう	しらす 納豆	白米、油揚げ ごま	えのき、ごぼう、人参	
			夕食	ご飯 豚汁 ぶり照り焼き あちら漬け	豚肉 豆腐	白米、じゃが芋	大根、人参、ごぼう 蒟蒻、葱、かぶ				夕食	ご飯 味噌汁 とんかつ 線キャベツ かにかま和え	豚肉、鶏卵 かにかま	白米、油 パン粉	茄子、玉ねぎ、キャベツ ほうれん草、海苔	
木	7	21	朝食	パン コンソメスープ ウィンナーソーテー ゆでブロッコリー フルーツ	ウィンナー ベーコン	パン、油	キャベツ、人参、玉ねぎ ブロッコリー、フルーツ	木	14	28	朝食	パン ジャム スープ ミートオムレツ チーズ ゆでブロッコリー	ウィンナー ヨーグルト	パン、ジャム	キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー	
			夕食	ご飯 味噌汁 鶏と野菜の大葉揚げ 青菜のごま和え	鶏肉	白米、油揚げ 油	人参、玉ねぎ、ごぼう 山芋、大葉、大根				夕食	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 レタス おかか和え	鶏肉 かつお節	白米、油	なめこ、大根、小松菜 人参、レタス	
金	8	22	朝食	ご飯 味噌汁 卵の花 さつま芋煮	おから 豚肉	白米、さつま芋	玉ねぎ、ごぼう、人参 きくらげ	金	1	15	29	朝食	ご飯 味噌汁 切り昆布煮 きんとき煮豆	さつま揚げ 金時豆	白米、麩 油揚げ	切り昆布、人参、椎茸 玉ねぎ
			夕食	茄子ミートグラタン フレンチサラダ フルーツ	豚ひき肉	マカロニ 小麦粉、パ ター	玉ねぎ、茄子、キャベツ 人参、きゅうり、コーン フルーツ				夕食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 茄子の揚げびたし	木綿豆腐 豚肉	白米、油	茄子、大根、白菜、人参 椎茸、小葱、玉葱 わかめ	
土	9	23	朝食	パン ジャム ヨーグルト オムレツ ほうれん草ソーテー	鶏卵 ヨーグルト ベーコン	パン、油 ジャム	コーン、ほうれん草	土	2	16	30	朝食	ご飯 味噌汁 鯖のみぞれ煮 お浸し	鯖	白米	きゃべつ、しめじ、大根 ほうれん草
			夕食	親子丼 味噌汁 蓮根きんぴら フルーツ	鶏肉 鶏卵	白米、ごま油	大根、なめこ、人参 蓮根、蒟蒻、絹さや 玉ねぎ、フルーツ					夕食	ご飯 味噌汁 ピーマン肉詰め 冬瓜煮 フルーツ	豚肉 鶏卵	白米、パン粉 片栗粉	玉ねぎ、わかめ、小葱 ピーマン、冬瓜、人参 干し椎茸、フルーツ
日	10	24	朝食	ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ めかぶとろろ	豆腐 白身魚	白米	玉ねぎ、人参、ピーマン めかぶ、わかめ	日	3	17	朝食	パン ジャム ヨーグルト ウィンナーソーテー 具だくさんサラダ	ウィンナー ヨーグルト	パン、ジャム マヨネーズ じゃが芋、南瓜	玉ねぎ、人参、ごぼう コーン、枝豆、れんこん	
			夕食	/	/	/	/				夕食	/	/	/	/	

* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります 11/4(月)は祝日献立:オムライス、ゆでブロッコリー、南瓜のスープ、フルーツ

* 使用しているかまぼこ、ハム、ウィンナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません